



WHERE
TO BUY



WORLD CLASS PARTNER

Our Commitment is Our Promise

MADE IN CANADA  **SUPPORT LOCAL**

WWW.TRIPLEACHEESE.COM

FOLLOW US
ON INSTAGRAM



РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ A-Z



HERE FOR THE LONG HAUL

HIRING COMPANY DRIVERS A-Z



APPLY NOW



20 YEARS | **DRIVE WITH TRUST**

Are you an experienced truck driver looking for your next opportunity? At Transam Carriers, we understand what matters most: steady work, reliable income, and respect for your expertise. Join a team that values you and your contributions. Apply today.

- Our requirements:**
- two years of verifiable experience
 - clean record
 - eligible to cross the US border

Contact us
T. 416-907-8101 x5
Toll-Free: 877-907-8101
Address: 205 Doney Crescent, Concord, ON L4K 1P6
Email: hr@transamcarriers.com

ALL JOB OPPORTUNITIES ARE ON OUR WEBSITE transamcarriers.com/careers

 @TransamCarriers  @Transam_Carriers



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА



Като една от най-големите частни пекарни в Северна Америка, **FIERA FOODS COMPANY** и свързаните с нея компании има невероятна история на разширяване, иновации и качество през последните 30 години.

Търсим изключителни хора, които да се присъединят към нашия изключителен екип.

- **Производство;** Пекари, Оператори на производствена линия (от \$18.50/час), Оператори на мотокари (от \$22.05/час).
- **Професионални работници;** Електротехници, Механици, PLC Техници (от \$21.00/час).
- **Мениджмънт;** Бригадири (от \$50K/годишно), Супервайзори (от \$65K/годишно).



Нашият ангажимент за качество и съвършенство на продуктите са превишени само от нашия ангажимент за безопасност. Превъзходна комуникация, работа в екип и внимание към детайла са основни умения, за да сте в нашия екип!

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

 jobs@fierafoods.com

или се обадете на

 **(416) 746-1010 (ext. 1357)**

Благодарим предварително на всички за оказания интерес, но само тези, които бъдат избрани за интервю, ще бъдат потърсени от нас.

Когато снимката е най-важна: инфлуенсъри излагат животните на риск

<< Прод. от стр.1

Смушаване на животни с цел създаване на съдържание

Притесняването, улавянето, транспортирането на животни без съответните разрешителни – единствено с цел създаване на атрактивно съдържание – е в разрез с принципите за хуманно отношение към животните и не отразява истински биологичен интерес към съответния вид. Така животните се свеждат до обикновени обекти, а фотографията на дивата природа се превръща в нещо не по-различно от „лов на покемони“.

Зад перфектната снимка може да се крият практики, които са етично, правно и биологично спорни. Използвайки примери със земноводни и влечуги, ще разгледаме някои от негативните последици от смущенията, **причинени в стремежа към създаване на впечатляващо съдържание за социалните мрежи.**

Смушаването на дивите животни с

цел фотографиране е незаконно.

От правна гледна точка както международните, така и националните разпоредби са категорични по този въпрос. В Европейския съюз Директивата за местообитанията изрично забранява умишленото улавяне, убиване или смушаване на защитени видове. Всъщност много местни видове земноводни и влечуги са включени в списъка на строго защитените видове съгласно Директивата за местообитанията, както и Бернската конвенция за опазване на дивата европейска флора и фауна и природните местообитания.



Следователно улавянето на земноводно или влечуго и боравенето с него с цел заснемане на снимки или видеоклипове без съответните разрешителни представлява явно нарушение на нормативните изисквания.

Въпреки това много потребители на

социалните мрежи не са запознати с тези законови задължения или ги подценяват, що се отнася до по-малко харизматични групи животни.

Допълнителен проблем възниква, когато подобни вредни практики се прилагат в контекста на туризма, свързан с фотография на дивата природа, в държави, където регулациите са по-либерални или капацитетът за контрол и прилагане на закона е по-ограничен.

Вредните практики зад вирусните изображения

Много от снимките и видеоклипове на земноводни и влечуги, разпространявани в социалните мрежи, са заснети, след като животните са били уловени, докато си почиват под камъни или паднали дървета. Тази на пръв поглед безобидна практика нарушава температурната стабилност и влажността на убежището, като намалява вероятността то да бъде използвано отново.

Използването на

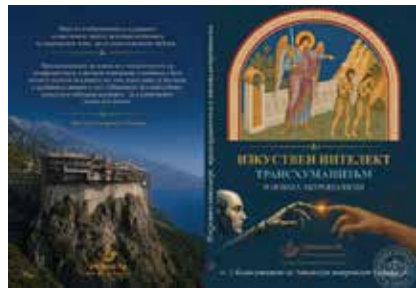
фотосветкавици, прожектори или фенерчета при търсене на диви животни през нощта може да наруши циркадните им ритми, да понижи нивата на активност и да влоши пространствената им ориентация.

Може би най-вредната и етично неприемлива практика обаче е охлаждането на животното чрез поставянето му в студен съд с цел обездвижване. След това то се позиционира на място, сметено за идеално за постигане на перфектен фон. Всичко това сериозно застрашава физиологичната хомеостаза на животното и способността му да се възстанови след като бъде освободено.

Освен това подобно преместване води до кадри, които не отразяват естественото поведение – например нощен вид, изложен на показ върху скала посред бял ден. В такива ситуации аргументът, че подобни практики допринасят за повишаване на

Прод. на стр.5 >>

Книга за изкуствения интелект, която всъщност е книга за човека



С благословението на Ловчанския митрополит Гавриил излезе от печат книгата „Искусственный интеллект, трансхуманизм и новата антропология“.

Изкуственият интелект вече не принадлежи на бъдещето. Той е част от настоящето ни. Наред с него биотехнологиите, генетичното инженерство и трансхуманистичните идеи поставят пред човечеството възможности, за които доскоро можехме само да фантазираме.

Но зад въпроса какво може да направи технологията стои един много подълбок въпрос: Какво е човекът? Може ли човекът да бъде „подобрен“ чрез технологиите? Може ли разумът да бъде сведен до алгоритъм, а човешката личност — до информация? Къде е границата между лечението на човека и опита да бъде създаден „нов човек“? Какво се случва, когато стремежът към преодоляване на болестта, старостта и човешките ограничения се превърне в стремеж

към преодоляване на самата човешка природа?

Новият сборник „Искусственный интеллект, трансхуманизм и новата антропология“ разглежда тези въпроси не от позицията на страх от науката и технологиите, а през призмата на православното разбиране за човека — като личност, сътворена по Божи образ и призвана не към технологично самообожествяване, а към обожение и вечен живот в Бога. Една книга за изкуствения интелект, която всъщност е книга за човека — за неговото достойнство, за неговата свобода, за неговите граници и най-вече — за неговото истинско предназначение.

Сред авторите са Месогейският митрополит Николай, Лимасолският митрополит Атанасий, архимандрит Ефрем Ватопедски, проф. Георги Мандзаридис, Жан-Клод Ларше и др.

За повече информация и поръчки: knigi.predanie@gmail.com, 0888 286 937

Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)
Автор: Ловчанска света митрополия

Иконографска и резбарска изложба в Бачковската обител



На 20 август, в една от експозиционните зали на Бачковския манастир, игуменът на манастира Величкият епископ Сионий откри 12-ия Иконографски събор. Съборът е посветен на 633-годишнината от падането на старата българска столица Търново и заточването на последния български патриарх на Втората българска държава — патриарх Евтимий Търновски в Бачковския манастир. Негово Преосвещенство поздрави участниците и им пожела все така успешно да претворяват в образ и релеф светите Божии подвижници, Света Богородица и благословения ѝ Син, събитията на свещената история, бидейки истински носители на посланието на Спасението, отправено ни преди повече от 2000 години.

Епископ Сионий предаде благословията и поздравленията до участниците в събора на Българския патриарх Даниил. На поздравленията отговори председателката на

Иконографското сдружение г-жа Елена Дигбоюшка. Тя благодари на дядо Сионий за всегадната духовна подкрепа и предоставяната възможност на иконописци и резбари да изложат своите произведения пред православния народ. Г-жа Дигбоюшка обърна внимание и на възможността посетителите да се запознаят и с някои древни иконографски техники като гранаре, гратаре, **синайска позлата**, пробастър и асист.

Сред представените икони е и икона на св. патриарх Евтимий, която ще бъде дарена на новоизбрания грузински патриарх Шио III. Негово Преосвещенство подари и вгради в тази икона частица от мощите на светеца, които се намират в манастира.

БНТ излъчи филма „Чудотворецът от Чепеларе“



На 22 и 23 август (събота и неделя) от 14:15 часа БНТ1 излъчи филма „Чудотворецът от Чепеларе“, посветен

Прод. на стр.8 >>

НЕДВИЖИМИ ИМОТИ В ТОРОНТО (ГТА)

Buy, Sell, Lease Responsibly!



Mariana Iordanova & Fred Campos
Sales Representatives

- Buy, Sell, Lease with Us!
- Your Full Service Real Estate Team!

• Покупки, Продажби, Под Наем!
Екип за Недвижими Имоти с Пълно
Обслужване на Вашите Услуги!
Говорим Български!

Мариана Йорданова

647 885 7143

Mariana@wolfstreet.ca

Wolfstreet
REAL ESTATE

Sage Real Estate Ltd., Brokerage
134 Ossington Ave, Toronto, ON M6J 2Z5
Not intended to solicit sellers or buyers currently under contract with another brokerage.
Designed Sage Real Estate. SageRealEstate.ca

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

Medical Insurance for Visitors to Canada,
Parent Super Visa and Canadian Travellers

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORInsurance.ca

www.TRAVELLERInsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

<< Прод. от стр.6

на отец Евстати Янков, наричан още „Родопския владика“ (1886 – 1952).

За хората от родното му Чепеларе той бил закрилник и опора и днес още вярват, че бди над тях и им помага. Проповедите му били забележителни, сякаш водел хората с думи. Като енорийски свещеник и изповедник, отец Евстати извършвал благотворителност, преподавал вероучение със специален подход към всеки, обединявал хората.

Още по-велики били неговите чудеса, за които разказват спасени и изцелени, техните потомци и сродници – за 100 мъже от Чепеларе през Втората световна война, за бременната Стефана, за св. Йоан Рилски и двама мъже с име Васил и други необичайни истории...

През комунизма Църквата била отделена от държавата конституционно, имало репресии, пострадали икони, кръстове и свещеници, но отец Евстати продължил дейността си. С живота си бил пример за мъченик и духовник.

Смъртта му също била съпроводена с чудо и

това не е краят.

Поводът за филма „Чудотворецът от Чепеларе“ е 140-годишнината от рождението на родопския духовник Евстати Янков през 2026 г. Продукцията е финансирана от Община Чепеларе в сътрудничество със Studio PSALTIR film.

Републикунски шампион по водомоторен спорт в реанимация след инцидент на Дунав



Състезател по водомоторен спорт е претърпял на 30 август инцидент по време на кръг от републиканското първенство по водомоторен спорт, провеждащо на река Дунав при Лом, съобщиха за БТА от Областната дирекция (ОД) на МВР в Монтана.

Инцидентът е станал по време на гонка със скутери в клас **T550**, като са се сблъскали многократният републикански шампион Павлин

Димитров (35 г.) и местният състезател Иво Йорданов от Лом.

Според очевидци лодката на Павлин Димитров се е завъртяла, а движещият се зад него Йорданов го е ударил, при което лодката му е излетяла във въздуха и след преобръщане е паднала във водата.

Състезанието е било прекъснато, като са влезли медицински лодки и Димитров е бил изваден от водата с видима тежка травма на главата. Той е откаран в общинската болница „Свети Николай Чудотворец“ в Лом, където е настанен в Отделението по реанимация.



Другият участник в инцидента е с лека травма на крака. След инцидента състезанието е било прекратено, макар до края да е имало още една гонка.

Павлин Димитров е сред опитните български състезатели по водомоторен спорт, той е печелил републикански титли

в различни класове. В момента се състезава за клуб «Дунав» - Тутракан, съобщиха организаторите на състезанието от Българската федерация по водомоторни спортове.

Кафява мечка повреди 30 кошера и изяде 150 кг мед



/Снимка: Община Асеновград/

Кафява мечка нанесе значими щети на пчелин в землището на село Сини връх, съобщиха от община Асеновград. Кошерите са разположени в «Чотрова махала» на 1,250 метра надморска височина. Пчелинът е ограден с дървена ограда с циментови колове, има и врата от оградна мрежа.



/Снимка: Община Асеновград /

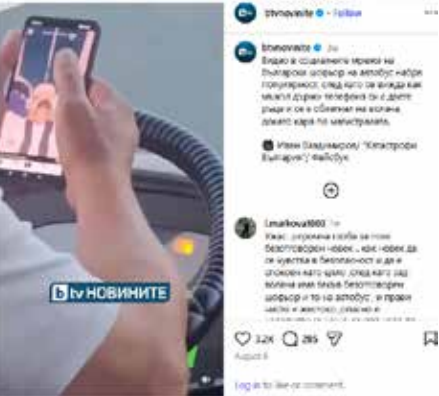
Мечката е влизала в пчелина в продължение на 7 последователни дни - между 20 до 26 август, през нощите. От общо 54 пчелни

Прод. на стр.11 >>

<< **Прод. от стр.6**

семејства в 47 кошера, са били преобърнати 30. Мечката е изяла 150 кг мед. Има изровени дупки на няколко места под оградата, откъдето се предполага, че е влязла мечката, както и мечи следи където е лежало животното. Кошерите, които са останали здрави, вече са преместени на друго място, с цел да се предотврати повторно нападение.

Шофьор на автобус гледа видео за възрастни зад волана по линията София – Казанлък



Видеоклип, разпространен в социалните мрежи, показва шофьор на междуградски автобус по линията София – Казанлък , който по време на движение гледа съдържание за възрастни на мобилния си телефон, предава bTV.

На кадрите се вижда как шофьорът държи телефона върху краката си и гледа видеото, докато управлява автобуса. Случаят предизвика реакции в социалните мрежи, където потребители определят поведението като изключително опасно и безотговорно, тъй като шофьорът е отговорен за безопасността на десетки пътници.



„Дъното си има и мазе“, гласи коментарът към разпространения клип.

Към момента не е ясно кога точно са заснети кадрите и дали превозвачът е бил сезиран за случая.

Шефът на МВР в Габрово и заместника му в остър вербален конфликт на работното място



За остър вербален конфликт между директора на Областната дирекция на МВР – Габрово Илиян Иванов и неговия заместник Цветан Петков, възникнал в сградата на дирекцията, съобщи NOVA.

По информация на NOVA спорът е ескалирал до крясъци и викове във фойето на полицейската дирекция. Наложила се е намесата на дежурен полицейски патрул, а по-късно на място са пристигнали и служители на „Вътрешна сигурност“ в МВР. По непотвърдени данни е било поискано извършването на тестове за употреба на наркотични вещества. Твърди се още, че директорът Илиян Иванов е настоявал заместникът му да бъде задържан.

Случаят е докладван на високо ниво в Министерството на вътрешните работи. Към момента не са известни конкретните причини за конфликта, както и дали ще последват дисциплинарни или други действия спрямо участниците. Заради сериозността на твърденията и обществения интерес NOVA изпрати официално запитване до Министерството на вътрешните работи.

От пресцентъра на ОДМВР – Габрово потвърдиха, че между двамата ръководители е възникнал спор. Оттам обаче не дадоха повече подробности. Категорично е отречено да се е стигало до физическа саморазправа или сбиване.

По-късно стана ясно, че проверката на дирекция „Вътрешна сигурност“ към МВР по случая е официално приключила, а резултатите от нея са внесени по компетентност в Окръжната прокуратура в Габрово. От Окръжната прокуратура в Габрово обаче уточняват, че единственият документ, с който разполагат до момента, е жалба, подадена пряко от заместник-директора Цветан Петков срещу директора на ОДМВР-Габрово Илиян Иванов.

Разпределеният по жалбата дежурен прокурор си е направил самоотвод, тъй като лично се познавал и с двамата висши полицаи. Очаква се определянето на нов наблюдаващ прокурор, който да поеме преписката след официалното внасяне на констатациите от МВР.

Прод. на стр.12 >>

Измамници пускат имейли от името на Главна дирекция „Национална полиция“



Нова фишинг измама се разпространява чрез имейли, изпращани от името на Главна дирекция „Национална полиция“. За това предупреждават от МВР. Получателите на съобщенията са обвинявани в извършването на тежки престъпления и са заплашвани с арест, ако не отговорят в рамките на 48 часа, предава bTV.

Фалшивите имейли са озаглавени „Известие за полицейска призовка“ и са оформени така, че да изглеждат като официална кореспонденция. В тях са използвани имената и логата на МВР и ГДНП, както и логото на Европол, подписи, регистрационни номера и имената на ръководители на полицията.

Измамниците твърдят, че срещу получателя се води разследване за тежки престъпления. В съобщението той е приканен да отвори прикачен документ и да осъществи контакт чрез посочен от измамниците електронен

адрес. От ГДНП призовават гражданите да не се поддават на натиска, да не отговарят на подобни съобщения и да не отварят прикачени файлове или линкове.

Не трябва да се изпращат лични данни или документи, както и да се използват посочените в имейла адреси за контакт. От полицията предупреждават, че дори наличието на официални логота, подписи, печати и служебни номера не гарантира автентичността на съобщението, тъй като те могат да бъдат копирани.

ГДНП не уведомява граждани за образувани производства чрез заплашителни имейли и не изисква обяснения по електронна поща в рамките на кратък срок.

При съмнение за получено фалшиво съобщение гражданите трябва да потърсят съответната институция самостоятелно, използвайки официалните ѝ контакти, а не данните, посочени в имейла.

„Ескиз“



Автор: Коста Тодоров

„Продавач на сладолед и говорител по BBC. Кавалер на Почетния легион с четири смъртни присъди. Поет и белетрист, историк, журналист и худож-

ник.“
Коста Тодоров е роден на 13 юли 1889 година в Москва в семейството на офицера капитан Васил Тодоров, емигрирал от България след провала на Деветоавгустовския преврат в 1886 г. Майка му е македонска българка.

„Четник в Македония и революционер в Русия. Воин в Шампан и затворник в Одеса и София. Съратник на Стамболийски, П. Д. Петков и Г. М. Димитров. Дипломат в Европа и изгнаник в света. Кавалер на Почетния легион и на четири смъртни присъди. Поет и белетрист, историк, журналист и художник. Певец на романси, шансони и странджански песни. Автор на двадесетина книги – на български и френски, на руски, английски и сърбохърватски. Роден в Москва, живял в Европа и Америка, починал на 11 януари 1947 г. Париж. Едновременно: Аристид, Дон Кихот и... Коста Тодоров.“ - така го представя Паун Генов, негов биограф.

„Цигарен дим и утринна роса, дантела въздушна са нашите думи.

Прилягаш – на рамената лунни разпръснала вълнистата коса.

Камината догаря. В мъглата вЪН влажен е Париж зад жълтите завеси След морна нощ и ден унесен миглите ти ме обвиват в сън.

Забравете за 8-те часа
сън – ново проучване
разкрива от колко сън
всъщност се нуждаят
възрастните



Що се отнася до
съня, наистина ли 8
часа са „магическото
число“? Макар че
пълноценната почивка
безспорно е важен
елемент от човешкото
здраве, необходимото
количество сън не е
еднакво за всички.

Нов обзор, публикуван
в изданието Brain
Medicine, поставя под
въпрос схващането, че
всички възрастни се
нуждаят от 8 часа сън
на денонощие, за да
бъдат здрави, предава
The New York Post.

„Моделите на
съня при хората в
прединдустриалните
общества демонстрират
значителна гъвкавост,
което предполага, че
съвременните норми
за непрекъснат нощен
сън не са еволюционно
фиксирани“, според
авторите.
С други думи, моделите
на здравословен сън
могат да варират при
отделните хора, а
историческите данни
потвърждават това.

Моделите на сън в
миналото спрямо

съвременните навици

Хората, разбира се,
винаги са имали
нужда от сън. Много
преди въвеждането
на 40-часовата
работна седмица,
изобретяването
на будилниците и
появата на мобилните
телефони, хората са
следвали по-естествен
цикъл на съня – такъв,
който често не е
достигал 8 часа на
денонощие.

Според The
Conversation,
изследователи са
проучвали общности
от ловци-събирачи –
чийто начин на живот
е по-близък до този
на нашите предци и
които са изложени
в минимална степен
или изобщо не са
изложени на изкуствена
светлина – с цел по-
добро разбиране
на естествената
продължителност
на съня при хората.
След това изданието
цитира проучване,
публикувано в
списание Current
Biology, според което
хората в Танзания,
Намибия и Боливия са
спели между 5.7 и 7.1
часа на денонощие.

„Кратките нощи също
така изглежда са били
напълно достатъчни:
хората не са наваксвали
с продължителен
сън през деня. Без да
използват будилник,
те обикновено са се



Right at Home Realty

SELL A HOUSE
BUY A CONDO
SOLD **SOLD**
OVER ASKING

LINA Gueorguieva
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN

 **647-862-2339**
 **LinaGluxury@gmail.com**
www.MyHomeForSaleToronto.com

Welcome to **Bake N Take!**



Всеки ден предлагаме различни
видове хляб и сладкиши
директно от фурната и голямо
разнообразие на домашно приготвени
супи и други вкусни топли храни.
Сладолед и кафе, торти.



451 Wyecroft Rd, Oakville, Tel: 289-430-0501
Работно време:
Пон. - Пет. 8 am - 7 pm Съб. и Нед. -затворено

събуждали малко преди разсъмване, независимо от деня от седмицата“, отбелязва изданието.

Освен това, анализ, публикуван от Royal Society Publishing, сочи, че в доиндустриалните общества хората са спели средно по 6.4 часа на денонощие. The Conversation отбелязва също, че съвременните модели на сън са „изместени във времето спрямо естествения цикъл на редуване на светлина и тъмнина“.



„Повечето от нас не се събуждат по естествен път преди разсъмване. Мнозина спят по-малко през работната седмица и наваксват с по-дълъг сън през почивните дни“, посочва изданието.

Изкуствената светлина – от лампи, компютри и смартфони – се смята за основен фактор за това изместване на режима на сън. Позовавайки се на статия в списание Nature, The Conversation отбелязва, че изкуствената светлина „променя навиците ни за сън и

забавя вътрешния ни биологичен часовник, който регулира времето за сън и бодърстване“.

Индивидуални нужди от сън

Индивидуални фактори, като здравословното състояние и биологичния пол, също оказват влияние върху нуждите на човека от сън.

Според The Conversation: „Ако дефинираме оптималния сън като продължителността, свързана с най-добро здраве, много мащабни проучвания подсказват, че идеалната стойност може да бъде под 8 часа.“

Друго проучване, публикувано в списание Nature, използва сканирания на мозъка и тялото, както и молекулярни показатели, за да изследва връзката между съня и стареенето на различните органи. Според него идеалната продължителност на съня е между 6.4 и 7.8 часа, в зависимост от пола на човека и конкретния орган, който се наблюдава.

Колко трябва да спя?

Въз основа на гореизложеното може уверено да се каже, че

8-те часа сън невинаги са „златното правило“ – макар това да не означава, че 8 часа са твърде много или твърде малко за вас.

Осем часа може да са идеални за партньора ви, но вие все още да се чувствате уморени. Девет часа може да са най-подходящи за вас, но да се сторят прекалено много на ваш приятел.

Както се посочва в The Conversation: „Правилото за осемте часа е очевидно твърде опростено. Хората се нуждаят от различно количество сън, а от значение е и кога спим.“ Според National Sleep Foundation хората между 26 и 64 години трябва да спят между 7 и 9 часа на денонощие, макар че на някои може да са им необходими между 6 и 10 часа.

Следователно „оптималната продължителност“ на съня варира при отделните хора и осемте часа със сигурност не са универсален отговор.

Сирийски и ливански мъже са изобретили фунийките за сладолед



Прочетете това бързо, преди да се разтопи □ В продължение на векове сладоледът е бил рядко и скъпо удоволствие поради трудностите при съхранението на лед. През лятото на 1790 г. президентът Джордж Вашингтон похарчил \$200 за сладолед – сума, равняваща се на \$7,259 днес, според Международната асоциация за млечни продукти (International Dairy Foods Association), предава ливанския Naharnet.

През XIX век изобретения като механичното охлаждане направили сладоледа по-евтин и по-достъпен. Но уличните търговци в Америка се нуждаели от начин да поднасят сладоледа на клиентите си.

Така се появили т.нар. „пени ликс“ (**penny licks**) – **сладолед срещу едно пени**. Клиентите плащали по едно пени за топка сладолед, сервирана в дебелостенна стъклена чаша; те я излизвали докрай и я връщали на търговеца. След това чашата – понякога изплакната, друг път не – се пълнела отново за следващия клиент. Търговците обаче били недоволни от счупените чаши, а градските власти се тревожели за

Прод. на стр.18 >>



<< **Прод. от стр.12**

разпространението на болести. Лондон забранил този метод през 1898 г.

На помощ се притекли италиански имигранти. През 1902 г. Антонио Валвона, производител на сладолед, живеещ в Манчестър (Англия), получил американски патент за метална форма, с която можели да се изработват ядливи купички, наподобяващи вафли. Той бързо започнал да продава тези купички от двете страни на Атлантика.

На следващата година Итало Маркиони, продавач на сладолед в Ню Йорк, получил патент за подобно устройство. По-късно Маркиони разработил и сладоледения сандвич.

Но именно Световното изложение в Сейнт Луис през 1904 г. дало на фунийката за сладолед познатата ни днес форма и я направило изключително популярна.

Няколко търговци на изложението са сочени като изобретатели на фунийката за сладолед. Компанията Joy Baking Group, основана през 1918 г. и произвеждаща понастоящем 2 милиарда фунийки годишно, приписва заслугата на Ернест Хамви – **20-годишен**

сирийски имигрант.

Хамви продавал „залабия“ – **хрупкаво пържено тестено изделие** – на сергия до Албърт Абуси - продавач на сладолед от ливански произход. Когато на Абуси свършил хартиените чашки, Хамви започнал да навива тестените си изделия във формата на фунийки, наричани „рог на изобилието“ (cornucopia). Те веднага се превърнали в хит.

Към 1910 г. наименованието „рог на изобилието“ било съкратено просто на **„фунийка“ (cone)**, а Хамви основал компанията **Missouri Cone Co.**

Технологията за производство на фунийки бързо се развила, като машините заменили ръчното навиване. За онези, които предпочитали по-лека текстура, в началото на 40-те години на миналия век се появили фунийките тип „кекс“ (cake cones) – по същото време, когато възникнали и веригите Dairy Queen и Baskin-Robbins.

Американците, които все повече се грижат за здравето си, консумират по-малко

сладолед в сравнение с миналото. Според Министерството на земеделието на САЩ, през 1984 г. средностатистическият американец е консумирал по **17.8 паунда (около 8 кг) обикновен сладолед годишно**. До 2024 г. това количество е спаднало до 12 паунда (около 5.4 кг).

Но както биха потвърдили всички – от Джордж Вашингтон до Бен и Джери – в гореща лятна нощ това е лакомство, на което трудно може да се намери равностоен съперник.

Доматите може да предпазват от заболяване на черния дроб



Проучване върху миши модел установи, че фитоеенът в доматиите - безцветен прекурсор на ликопена - е потенциален фактор за здравето на черния дроб и е особено полезен срещу мастно чернодробно заболяване. Това предполага, че консумацията на повече храни, богати на фитоеен, може да помогне

за предотвратяване или управление на метаболитни чернодробни заболявания, предава Nutrition Insight.

Изследователите посочват проблем с общественото здраве в САЩ, тъй като се смята, че приблизително 100 милиона възрастни и до 75% от американците със затлъстяване или диабет имат стеатотично чернодробно заболяване, свързано с метаболитна дисфункция.

Заболяването причинява излишно натрупване на мазнини в чернодробните клетки, което с течение на времето води до възпаление и увреждане на черния дроб. В напреднали случаи увреждането причинява белези, наречени цирроза.

Учените от Tufts University в САЩ, проведеха проучването върху мишки на диета с високо съдържание на рафинирани въглехидрати, на които е прилагана добавка с фитоеен. В крайна сметка те са имали значително по-малко маркери за мастно чернодробно заболяване в сравнение с мишки на същата диета, които не са

получавали фитоеен.

Ликопени и фитоеени

Учените отдавна знаят, че доматиите могат да помогнат за защитата на черния дроб, обяснява изследователският екип.

Въпреки това, при проучвания върху животни, доматиеният прах се оказа по-ефективен от пречистения червен пигмент ликопен, което наведе учените на мисълта, че и други съединения в доматиите също могат да бъдат полезни.

„Както ликопенът, така и фитоеенът се съдържат в значителни количества в доматиите и доматиените продукти“, казва На Юн Лий, водещ автор на изследването и докторант в Училището по наука за храненето и политика „Джералд Дж. и Дороти Р. Фридман“ към Tufts University. „Но от предишни проучвания знаем, че фитоеенът всъщност се усвоява по-лесно от организма.“

Изследването, публикувано в списание Molecular Nutrition & Food Science, посочва, че механизмът на

действие на фитоеена вероятно се изразява в активиране на протеини, регулиращи чернодробния метаболизъм, а не в промяна на чревната микрофлора.

Растенията с ярки цветове, съдържащи фитоеен, го преобразуват в ликопен и други каротеноиди.

Широкообхватното значение на фитоеена

В рамките на проучването изследователите хранили две групи мишки в продължение на 6 месеца по начин, имитиращ

хранителните навици, свързани със заболяването „мастен черен дроб“ при хората. Това включвало консумация на храни и напитки с високо съдържание на захар.

Едната група получавала добавка с фитоеен в количество, еквивалентно на консумацията от човек на **3 до 4** сурови домати със среден размер или 100 г доматиено пюре. Изследователите сравнили двете групи мишки въз основа на показателите за здравето на черния дроб, метаболизма и състоянието на

Ouzo of Plomari
Greece's No1 Ouzo



LCBO Code: 276550
SAQ Code: 15208234
Now available

Enjoy Responsibly

VIN DE GARAGE



**ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$79**

Tel: 416.740.4411

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

*For all our products and prices,
visit our web site:*

www.vindegarage.com

100% guaranteed. In business since 1997

чревната микрофлора.

Мишките, на които е добавен фитоен, показват по-положителни резултати за черния дроб от тези, които не получават добавки. Изследователите обясняват, че фитоенът изглежда активира ключови протеини, участващи в регулирането на чернодробния метаболизъм.

Мишките, на които липсват ензими за метаболизиране на фитоена, са натрупали голяма част от това

съединение, но не са получили същата защита срещу мастно чернодробно заболяване. Това предполага, че защитните ползи може да идват от по-малки съединения, когато тялото разгражда фитоена, обясняват изследователите.

Екипът изследва разликите, основани на пола, наред с разликата между нормални мишки и мишки, на които липсват ензимите за превръщане на каротеноидите в

биологично активни метаболити. Те открили, че женските мишки натрупват повече фитоен в черния дроб, отколкото мъжките. Те обясняват, че полът може да повлияе на начина, по който тялото абсорбира или метаболизира съединенията.

„Нашите открития имат широки последици, тъй като фитоенът е не само в изобилие в жълти, оранжеви и червени домати, но се среща и в много често срещани плодове и зеленчуци,

включително моркови, червени чушки, розов грейпфрут, диня и кайсии“, казва старшият автор на изследването Сян-Донг Уанг, старши учен в Центъра за изследване на стареенето при хора „Жан Майер“ към Министерството на земеделието на САЩ в Tufts University.

„Ако по-нататъшни изследвания потвърдят нашите открития, насърчаването на хората да ядат повече богати на фитоен плодове и зеленчуци би могло да бъде полезна стратегия

Прод. на стр.17 >>

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

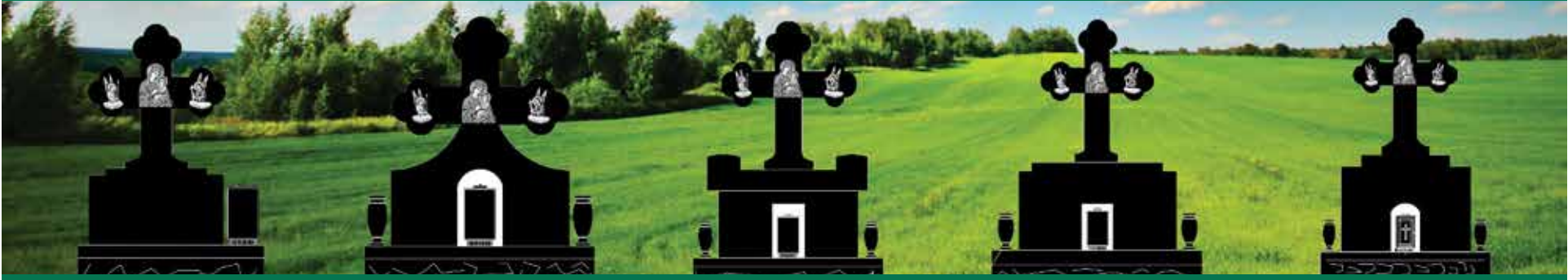


Memorial Galleries Inc.

Monument Factory Outlet

Save Your Budget

- Дизайн по поръчка
- Всякакви форми на паметници и всякакви букви
- Final date cemetery second engraving
- Гранит маркер и Бронзов плакет
- Офорт и Статуя
- Урни
- Огромна избор на изложени в двора на фабриката за лесно разглеждане
- Инсталация във всички гробища



Scarborough Showroom & Factory
53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3, Tel: 416-759-0293
Mon – Fri: 10AM-7PM | Sat: 10AM-6PM | Sun: Closed

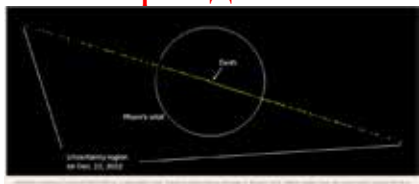
Mississauga Showroom
5285 Tomken Road, Unit 3. Mississauga ON L4W 3N8, Tel: 905-963-9079
Mon – Sat: 10AM-6PM | Sun: Closed

E-mail: kitty@memorialgalleries.ca , www.memorialgalleries.ca

<< **Прод. от стр.18**

за предотвратяване на метаболитни чернодробни заболявания или забавяне на прогресията им при хора с висок риск.“

Предизвикателството на астероид 2024 YR4



На 27 януари 2025 г. астероидът 2024 YR4 премина прага от 1% вероятност за сблъсък; два дни по-късно Международната мрежа за предупреждение за астероиди изпрати първото в историята си официално предупреждение до Службата на ООН по въпросите на космическото пространство, с което задейства протокол за планетарна отбрана, създаден преди повече от десетилетие, но никога неизползван дотогава, предава Space Daily.

Астероидът 2024 YR4 не се сблъска със Земята и няма да го направи и през 2032 г. Значението му се крие в събитията, разиграли се в периода, когато астрономите все още не бяха сигурни в траекторията му. На 27 януари 2025 г. три независими центъра за изчисляване на орбити потвърдиха,

че вероятността за сблъсък със Земята е надхвърлила 1%. На 29 януари Международната мрежа за предупреждение за астероиди изпрати официално уведомление до Службата на ООН по въпросите на космическото пространство и Консултативната група за планиране на космически мисии.

Това бе първото официално уведомление за астероид, издадено чрез международна система за планетарна защита, създадена повече от десетилетие по-рано. Предупреждението не предричаше сблъсък като вероятен изход. Оценената вероятност от 1.3% означаваше, че все още съществува 98.7% шанс обектът да се размине със Земята. Промяната се състоеше в това, че рискът – предвид размерите на обекта – бе станал достатъчно голям, за да задейства съгласуван механизъм за наблюдения, уведомяване на държавните органи и евентуално планиране на мисия.

Впоследствие астероидът бе изключен от списъка на заплахите за

Земята, а през 2026 г. отпадна и остатъчната вероятност за сблъсък с Луната. Този развой не превръща предупреждението във „фалшива тревога“. Той показва каква е ролята на системата за предупреждение, когато първоначалните изчисления са непълни.

Краткият период на наблюдение остави широк диапазон на несигурност относно траекторията. Финансираната от NASA система ATLAS (Asteroid Terrestrial-impact Last Alert System) откри астероида 2024 YR4 от станцията си в Рио Уртадо, **Чили, на 27 декември 2024 г.** – два дни след като обектът бе преминал сравнително близо до Земята. Наличните кадри отпреди откриването позволяваха проследяване на пътя му назад във времето само до 25 декември. Така астрономите разполагаха с много кратък наблюдаван орбитален сегмент, който трябваше да бъде екстраполиран 8 години напред – до 22 декември 2032 г.

Първоначалната прогноза за орбитата не представлява просто една линия в космическото пространство. Тя

обхваща набор от статистически възможни траектории, често представяни като обширна зона на неопределеност. В началото съвсем малка част от тази зона застъпваше Земята. Последващите измервания стесниха обхвата на възможните позиции, но Земята остана в рамките на този диапазон. С намаляването на площта на зоната около планетата, изчислената вероятност за сблъсък нарасна, въпреки че астероидът не бе променил курса си.

Според хронологията на Центъра за изследване на обекти близо до Земята към NASA, на 27 януари оценката за вероятността надхвърли 1%. Обектът достигна и трето ниво по скалата от Торино – степен, изискваща внимание от страна на астрономите, а при очакван сблъсък в рамките на по-малко от десетилетие – и от държавните институции. Ситуацията бе необичайна, но вероятността астероидът да се размине със Земята все още бе значително по-голяма от тази да се сблъска с нея.

Прод. на стр.18 >>

<< *Прод. от стр.17*

Прагът от 1% бе сигнал за действие, а не прогноза

Прагът за уведомяване на IAWN се прилага, когато съществува вероятност над 1% за сблъсък с обект, по-голям от приблизително 10 метра. Този праг е умишлено много по-нисък от 50%, тъй като изчакването до момента, в който сблъсъкът стане най-вероятният сценарий, би могло да доведе до загуба на години, необходими за проследяване, определяне на физическите характеристики, планиране на действия при бедствия или отклоняване на обекта.

Правилото също така налага дисциплина в комуникацията. След като бъдат изпълнени критериите за числени стойности и размери, решението за оповестяване не зависи от това дали дадена агенция преценява случая като достатъчно тревожен. Обсерваториите изпращат данни за позицията на обекта до Центъра за малки планети (Minor Planet Center), специализирани центрове изчисляват орбитата независимо един от друг, а IAWN координира крайния резултат.

Що се отнася до обекта 2024 YR4, на 27 януари CNEOS на NASA, Координационният център за обекти, близки до Земята (NEOCC) на ЕКА и италианският център NEO Dynamic Site независимо един от друг стигнаха до едно и също заключение. Това съвпадение на мненията бе от съществено значение, тъй като вероятностите за сблъсък могат да варират, когато всяко ново наблюдение измества силно ограничената зона на несигурност.

Известието от 29 януари задейства процедурата. *Прод. на стр.19 >>*

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

- Внос на европейски продукти, консерви, сирена, кашкавали, салами, пушено месо, колбаси, брашно, захар, кафе, боб, подправки, сокове, вода, айрян и др.
- Домашно приготвени баница, кебабчета, кюфтета.
- Всякакви видове десерти, пасти, торти за рождени дни и др. тържества.

Официалното съобщение на IAWN от 29 януари посочва вероятност за сблъсък от 1.3% и вероятен диаметър на астероида между 40 и 90 метра. В него се посочва възможен сблъсък на 22 декември 2032 г. и се очертава траекторен коридор, преминаващ през части от източната част на Тихия океан, Южна Америка, Атлантическия океан, Африка, Арабско море и Южна Азия. Обект с такива размери не би застрашил цивилизацията, но сблъсък или експлозия във въздуха биха могли да причинят сериозни щети на град или регион.

Уведомлението бе изпратено до председателя на Консултативната група за планиране на космически мисии (SMPAG), ръководена от ESA, както и до отговорника по програмата за планетарна защита към Службата на ООН по въпросите на космическото пространство (UNOOSA). В доклад за състоянието, изготвен от ООН, се отбелязва, че на 30 януари UNOOSA

е разпространила информацията сред държавите членки.

Това бе единствено уведомление, а не нареждане за евакуация от коридор, определен още преди близо 8 години. Освен това то не даваше автоматично разрешение за провеждане на космическа мисия. Първоначалната реакция се изразяваше в приоритизиране на наблюденията, уточняване на орбитата и подготовка на консултативните групи за повторна оценка на ситуацията – в зависимост от това дали вероятността за сблъсък щеше да нарасне, да намалее или да остане неопределена.

В продължение на години тази архитектура съществуваше наред с ученията, процедурите и обсъжданията на праговите стойности, но нито един астероид не бе наложил предприемането на стъпката за официално уведомяване. На заседанието си през февруари 2025 г.

IAWN определи
Прод. на стр.20 >>

Alliston Meat & Delicatessen

660 Bloor St, Mississauga, (905) 275-9331
Just West of Cawthra Rd.
www.allistonmeats.com



Европейски хранителен магазин в Мисисага

- Деликатеси
- Пушени меса
- Печено месо
- Кашкавал, сирене
- Прясно месо
- Кебабчета
- Внос на продукти от Европа
- Баница и десерти
- Продукти с намалени цени
- Кейтъринг



Sweet Gallery

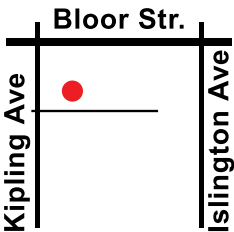
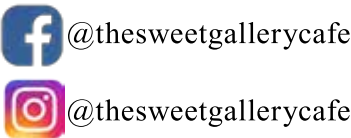
Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours, European cookies
- Café featuring Burek, Goulash Soup, Quiches, Sandwiches and more

Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com



<< Прод. от стр.19

2024 YR4 като първия подобен случай. Именно това е първият такъв момент в историята: макар и по-рано астероиди да са попадали в списъците с потенциални заплахи и да са обсъждани предупреждения, това беше първото официално уведомление от страна на IAWN, след като даден астероид премина прага от 1% вероятност за сблъсък, установен от мрежата.

Към 23 февруари оценката на NASA бе спаднала до **0.004%** – или приблизително **1 на 26,000** шанс. На 24 февруари IAWN публикува окончателно съобщение, в което се посочва, че през следващия век няма съществена вероятност за сблъсък със Земята.

Този познат модел на нарастване и спад на вероятността не е недостатък на системата за наблюдение на потенциални сблъсъци. Когато Земята се окаже в рамките на стесняваща се зона на неопределеност, делът ѝ от оставащите възможни траектории първоначално може да нарасне. Последващите наблюдения свиват и изместват тази зона, докато Земята не излезе извън нейните граници. Задачата на системата

е да информира и за двата етапа: момента, в който рискът придобива практическо значение, и момента, в който той може да бъде отхвърлен.



Разговаряхме с продуцента Джери Брукхаймър по време на събитието D23; относно „Карибски пирати 6“. Той сподели: „Водим разговори с Джони Деп, работим по сценария и се надяваме да успеем да реализираме проекта“, предава Deadline.

Отделно от думите на Брукхаймър, надеждни източници ни информират, че продължението няма да бъде просто поредната история за капитан Джек Спароу; вместо това, следващата глава ще се фокусира върху героинята на Марго Роби, докато Спароу ще бъде поддържащ персонаж. На практика става въпрос за еволюция на филмовата поредица.

Последният филм от сагата – „Карибски пирати: Отмъщението на Салазар“ (2017 г.) – отбеляза най-слабите финансови резултати в поредицата с приходи от \$795.9 милиона в световен мащаб. Общо

СЧЕТОВОДНИ УСЛУГИ И ДАНЪЧНИ ДЕКЛАРАЦИИ

- Администрация, заплати, пълно счетоводство и данъчно обслужване на корпорации
- Годишни данъчни декларации за частни лица, фирми, корпорации и организации с неправителствена цел
- Консултации за всички финансови и фискални услуги, пенсиониране, раздяла, нови имигранти в Канада, UBER шофьори, продажба на имот 2ри или 3ти и т.н. имоти
- Accounting, bookkeeping, financial & fiscal strategies and tax services
- Income tax return - individuals, renting business, self employed, corporations, NGO and charity organisation
- All types of financial & fiscal consultation, retirement, separation, new immigrants, UBER drivers, property sell, 2nd, 3rd property sell, etc.



Svilson
Svilen Todorov
svilen.todorov@hotmail.com
Office (514)-800-8657

- Услугите ми се предлагат на - български, английски и френски
- Работа с всички провинции в Канада. Както и с допълнителните административни услуги за Квебек.
I work for all the provinces in Canada and I'm aware of all requirements for Quebec laws.

<< **Прод. от стр.20**

петте филма от тази успешна игрална поредица са донесли приходи от \$4.5 милиарда от кинопрожекции по целия свят, допълва Deadline.

Интересно бе и мнението на продуцента относно плановите на Дейвид Елисън **Paramount** да напусне Калифорния – ход, замислен в отговор на антитръстовото дело, заведено от щатския главен прокурор, и на пречките пред така желаното сливане на студиото в Мелроуз с Warner Bros. Discovery.

Брукхаймър коментира:

„Вижте, искаме да ги задържим тук. Жалко е, че около това се създаде подобен политически шум – наистина е досадно – но се надявам, че ще изчистят нещата, те ще останат тук, а бизнесът ще се стабилизира.“

Брукхаймър е сред най-отявлените поддръжници на опита на Елисън да придобие Warner Bros. Discovery, тъй като смята, че този

титан в бранша е истински любител на киното и подкрепя филмовата индустрия. Миналата пролет, по време на дискусия на форума CinemaCon с участието на продуцентката Ема Томас, Брукхаймър заяви следното в отговор на въпроса защо не е подписал петицията срещу сливането:

„Вижте, мисля, че влакът вече е потеглил. Процесът е в напреднала фаза. Можете да подписвате каквито си искате петиции, но сливането вече получава одобрение от европейските държави. То се случва. Така че не можем да направим кой знае какво, освен да повярваме на думата на Дейвид Елисън от Paramount, че ще прави по 30 филма годишно – а това би било чудесно.“



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere
in Canada & US
Check out
www.selectbakery.ca
and enjoy Greek pastries,
cheese, and hundreds of
grocery products delivered to
Your doorstep.

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca



www.selectbakery.ca



/selectbakery



@selectbakery

Вечерята може да е от полза за добрия сън*dieti.info*

Вечерята, която се състои от бързо усвояващи се продукти с висок гликемичен индекс, помага за бързото заспиване. Ако получените данни се потвърдят и от други изследвания, може да се смята, че е открит “най-приятният и лесен начин за борба с безсънието”, твърдят авторите на изследването – австралийски учени, цитирани от Би Би Си.

“За да заспите лесно е достатъчно да спазвате няколко прости правила по отношение на храната. Например да не пиете вечер алкохол и напитки, съдържащи кофеин. Ако заспите трудно, посъветвайте се със своя личен лекар можете ли да употребявате храна с висок гликемичен индекс. Това е вариант и за онези, които не могат да заспват след нощна работа или при смяна на времевите пояси”, обяснява Чин Мой Чоу (Chin Moi Chow), един от авторите на изследването.

Гликемичният

индекс (ГИ) е число от 1 до 100, което показва колко бързо се усвоява храната. Житните растения и зеленчуците, които са богати на целулоза, имат нисък ГИ и след тяхната употреба нивото на захар в кръвта нараства постепенно. Белият ориз, бананите и другите продукти, които са бедни на целулоза, съдържат прости въглехидрати и съответно имат висок ГИ.

Известно е, че употребата на въглехидрати води до повишаване на нивото на триптофани в кръвта. А те са необходими за образуването на серотонин, който провокира сънливостта. Храната с висок ГИ особено силно ускорява образуването на серотонин от триптофана.

За да разберат как ГИ влияе на съня, учените са изследвали няколко групи хора. Всеки един от тях е употребявал ориз с нисък ГИ (ориз “махатма”) и ориз с висок ГИ (ориз “жасмин”) от 1 до 4 часа преди сън. Оризът с висок ГИ, употребяван 4 часа преди лягане, е предизвиквал съня средно за 9 минути, а с нисък ГИ – за 17.5

минути.

“В изследването участваха хора, които нямат проблеми с безсънието и затова при тях не се наблюдава толкова значително подобряване на съня. Храната с висок ГИ не само ще облекчи заспиването при хората с проблематично заспиване, но и ще помогне за възстановяването на структурата на съня”, отбелязват авторите на изследването, “Да заспите по-бързо ще ви помогнат хлябът, картофите, мюслито”.

Учените напомнят, че хората, страдащи от затлъстяване или захарен диабет, трябва да избягват храните с висок ГИ.

Вкусът на храната – всичко опира до съчетаването на продуктите

*здраве.bg*

Защо ястията на другите кухни имат различен вкус? Отговорът е в химията, показва изследване, проведено от британски учени. Те анализирали 381

вещества, често съдържащи се в съответните храни, 1021 „вкуса” и близо 57 хиляди рецепти. Любопитните изводи гласят: в западната кухня всяко ястие си „търси” двойник с аналогичен набор от химични вещества, а азиатската напротив – избягва комбинирането на ингредиенты с еднакъв вкус.

Идеята за комбинирането на вещества с близък вкус не е нова. Химичен анализ на различните храни се прави отдавна. Затова и съвременната кухня познава невероятни на пръв поглед съчетания като бял шоколад с рибен хайвер.

Но британските изследователи, които за пръв път са потърсили „двойниците” на хиляди ингредиенти, за пръв път успяват логично да обяснят разликата между толкова далечните западна и азиатска кухня.

Резултатът от огромния обем свършена работа показва, че в почти 75% от ястията, типични за британската и американска кухня има само 13 ключови интредиента, произлизащи най-често от продукти като краве масло,

мляко и яйца. В същото време азиатската кухня изключва дори едно съвпадение, т.е. едно ястие не включва нито един продукт с подобен химичен състав на друг продукт в него.

Разбира се, **всяка кухня си има свой „фирмен” продукт** – например босилекът в средиземноморската и соевият сос в източноазиатската. Но класически варианти като домати и сирене са пряко доказателство за хранителните „двойници” използвани в европейската кухня като цяло.

И каква полза ни носи да знаем всичко това, сигурно ще се запитат мнозина. Много е просто: ако едно ястие, характерно за азиатската кухня ни се струва толкова вкусно, не отваря ли това много нови възможности за експерименти в нашата европейска кухня. За да стигнем до набор от ястия, които са едновременно и вкусни и полезни.

В размерът на талията, а не в теглото ни е тайната на дълголетието



Обиколката на талията, а не килограмите са определящи за доброто здраве. Това е становището на група учени, чието изследване показва, че хората с твърде голяма обиколка на талията са заплашени от преждевременна смърт, независимо от това дали имат наднормено тегло или не.

Според направените изчисления, тези, чиято обиколка е над 120 см (за мъжете) и над 100 см (за жените), са с двойно по-голям риск от ранна смърт отколкото мъжете с талия под 80 см и жените – с талия под 65 см.

Излишното тегло в коремната област (или т.нар. висцерални мазнини) са по-вредни от излишните натрупвания по бедрата, т.е. определящ рисков фактор е не толкова количеството натрупани над нормата килограми, а къде точно са те. Масните наслоявания в областта на корема отделят токсини, които чрез кръвоносната система се разнасят по цялото тяло и способстват за развитието на различни хронични заболявания (най-често сърдечносъдови) и рак.

Разликата в продължителността на живот е осезаема дори при хора, чийто индекс на телесната маса е в рамките на нормалното, т.е. под 25, но имат натрупване на мастна тъкан около корема, обобщава британския в. “Индипендънт”.

Проучването е обхванало над 350 хиляди души от няколко европейски страни.

Нискокалоричната диета и физическите упражнения забавят стареенето



здраве.bg

Дори незначителното наглед намаляване на употребяваните калории в съчетание с умерените физически упражнения видимо забавят процеса на стареене на организма. До този извод стигат американски специалисти-диетолози, публикували своите резултати в последния брой на списанието Antioxidants and Redox Signaling.

Според данните намаляването на калоричността на храната с 8% в комбинация с допълнителни физически натоварвания водят до увеличаване на средната продължителност на живота, забавят процесите на стареене на клетките на черния дроб и подобряват общото състояние на организма.

8% намаляване на калориите се равнява на неколкостотин калории дневно, а под допълнително натоварване учените имат предвид една кратка разходка.

Професор Кристиан Льовенбърг (Christian Leeuwenburgh) от Университета във Флорида (University of Florida), координатор на проекта, подчертава, че процесите на стареене на организма се забавят при съкращаване на употребяваните калории с 20-40% и не са необходими строги ограничения в диетата.

<< **Прод. от стр.27****14 изненадващи
причини да живеем
по-дълго***здраве.bg*

През 20 век продължителността на живота се е увеличила средно с 30 г. – най-големият скок в човешката история. Столетниците вече не са своеобразен клуб на малцината щастливци – само от 1990 до 2000 г. те са се увеличили с над 50%.

На какво точно се дължи това увеличение?! Учените непрекъснато дават различни обяснения. Списъкът става все по-дълъг и много от причините звучат съвсем логично.

Сред тях има обаче и някои, които звучат странно на пръв поглед. Въпреки това изследванията показват, че те имат своето заслужено място сред причините за дълголетието.

**1. Майка ви е била
млада, когато ви е
родила**

Ако възрастта на майка ви е била под 25 г., когато сте се родили, шансът ви да доживеете до 100, е два

пъти по-голям, показват изчисленията на учени от Университета на Чикаго, САЩ. Тяхното обяснение е, че най-вероятно природата е заложила у жените колкото са по-млади, толкова яйцеклетките, които се отделят и са готови за оплождане, да са по-здрави.

2. Обичате чая

И черният и зеленият чай съдържат много катехини – вещества, които помагат да правилното функциониране на кръвоносните съдове и защитават сърцето.

Японско изследване, обхванало над 40 000 души, сочи, че хората, които пият по 4-5 чаши зелен чай на ден, са със значително по-малък риск от сърдечно-съдови заболявания.

Други подобни проучвания показват подобни резултати при черния чай.

**3. Обичате да ходите
пеша**

Хората, които ходят пеш поне половин час дневно, живеят поне 10 г. повече от тези, за които разходката е “необходимо зло”, според ново изследване. При това резултатите са такива независимо от теглото на човек и това колко

мазнини е натрупал. Учените са на мнение, че дори 10-минутната разходка превърната във всекидневен навик, осезателно заздравява сърцето и облекчава работата му.

**4. Избягвате
газираните напитки
(дори диетичните)**

Изследователи от Бостън са установили, че дори една газирана напитка на ден (без значение дали е диетична) удвоява риска от метаболитен синдром – своеобразен сбор от негативни последици за здравето като високо кръвно, повишено ниво на инсулин, натрупване на мастна тъкан (особено в областта на корема) – все причини за повишен риск от сърдечни заболявания и диабет.

Според диетолозите, привикването към сладките напитки води и до предпочитане на сладката храна. А това създава реална опасност от наднормено тегло и затлъстяване.

Изчисленията показват, че добрият контрол върху кръвното налягане и холестерола, както и отказът от цигарите, могат да удължат живота с 6 до 10 г.

5. Имате силни крака

Силата в долната част на тялото означава добър баланс, гъвкавост и издръжливост. А с напредване на възрастта тези фактори придобиват все повече значение – особено за избягване на фрактури – изключително опасни в късните години от живота.

Статистиката сочи, че 20% от хората, които получават фрактура на тазобедрената става, живеят до година след това и умират в резултат на усложнения в резултат на травмата.

**6. Обичате плодовете
с наситен цвят**

Грозде, боровинки, червено вино – всички те дължат своя наситен плътен цвят на количеството полифеноли в тях – вещества, които намаляват риска от сърдечни заболявания и според някои изследвания предпазват от Алцхаймер.

Полифенолите спомагат за здравината и еластичността на кръвоносните съдове, т.е. спомагат и за доброто функциониране на мозъка – подобряват паметта благодарение

<< **Прод. от стр.28**

на комуникацията
между невроните.

**7. Като дете не сте
имали наднормено
тегло**

Ива заболявания, при които предпоставките предшестват самата болест с години. Така например ново изследване, чиито резултати са публикувани в Journal of Pediatric, показва, че наличието на тегло над нормата до 14-годишна възраст значително увеличава риска от диабет тип II по-нататък в живота. При възрастните, страдащи от диабет, рискът от сърдечно заболяване е с 2 до 4 пъти по-голям.

**8. Не сте фенове на
бургерите**

На пръв поглед 1-2 сандвича на ден и няколко парчета месо парчета месо на скара не са никакъв проблем. Но проучванията показват, че употребата на повече от 400-500 г месо седмично (колкото по-мазно, толкова по-вредно) увеличават вероятността от рак на дебелото черво – третото най-често раково заболяване. Този риск нараства с 42% при всеки 100 г месо повече на седмица, сочи доклад на Американския институт за изследване

на рака.

Учените обясняват това действие на месото с карциногените, които се образуват в него при печене, пържене и опушване, както и на нитратите, с които то се обогатява все по-често при приготвяне на колбаси.

За намаляване на риска диетолозите препоръчват при пържене и печене месото да е на малки хапки, да се обръща по-често, а при готвене на фурна температурата да не надвишава 200 градуса.

**9. Завършили сте
висше образование**

Ново изследване на учени от Университета “Харвард” показва, че хората, които са се образовали повече от 14 г., при равни други условия живеят с около година и половина по-дълго. Защо? Колкото повече учите, толкова по-малко време имате за вредните навици като цигари и алкохол.

**10. Наистина цените
приятелите си...**

Истинските емоционални връзки – в семейството и с приятелите са

Editor-in-Chief:
Viara Dimitrova
Publisher: VIRAD
408-11 Dervock Cres,
Toronto, ON, M2K1A6
Tel: 416-821-9915
E-mail: info@bulbiz.com
www.bulgarianflame.com

**Четете
В. Пламяк
онлайн:**
www.bulgarianflame.com

Bulgarian Flame Newspaper
Пламяк
ISSN 1920-5155 (Print), ISSN 1920-5163 (Online)

We are not responsible for writer's content and the content of advertising. The information provided is general and not case specific and must not be relied upon by readers. Please consult with certified professionals for assistance.

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и рекламодателите и препоръчва на читателите да се посъветват с лицензирани професионалисти преди да вземат решение. Мнението на редакцията може да не съвпада с мнението на авторите.

Вестникът използва материали от канадската, българската преса и световните информационни агенции.

своеобразен буфер срещу стреса. Мисълта, че в труден момент има кой да застане до вас, е еднакво полезна както за умственото, така и за физическото здраве.

Хроничният стрес отслабва имунната система и води до по-бързо стареене на клетките, което според съвременни изчисления скъсява живота с 4 до 8 г.

Затова учените препоръчват наистина да си намерите приятели, които ще са до вас и в добро и в лошо, ще ви критикуват, но и ще изживявате заедно радостите.

11. ... и те са здрави

Ако приятелите ви страдат от наднормено тегло, рискът и при вас да се появи такова нараства с над 50%, показва изследване, публикувано в New England of Journal of Medicine. Дори да ви

звучи леко абсурдно, всъщност обяснението е напълно логично – за да живеете здравословно, трябва да поддържате контакти с хора, които имат подобни цели.

**12. Обичате
предизвикателствата**

Хората, които притежават добра самодисциплина и са организирани, живеят по-дълго, а рискът от Алцхаймер при тях е по-малък с цели 89%, показва изследване на специалисти от Университета на Чикаго. Ако умееете да се съсредоточавате, това в крайна сметка означава, че използвате по-добре капацитета на мозъка си, тренирате го повече.

**13. Нямате си
домашна помощница**

Прахосмукачката и бърсалката може и да не ви се струват най-добрите приятели, но всъщност не е точно така. Почистването на

дома е много добър начин да изгорите доста калории без да е нужно да отделяте специално време за физически упражнения. Ако домашните задължения ви отнемат около час, значи сте се разделили поне с 300 калории и вероятно сте намалили риска от смърт с около 30%, показва изследване сред 70 и 80-годишни.

14. Ако сте дейна и активна натура

Значи сигурно имате позитивен поглед върху живота. Общителни и целеустремени сте. А този тип хора доказано живеят по-дълго от “затворените”.

Сигурно ще си помислите, че сте някъде по средата. И има голяма вероятност да сте прави – наистина повечето хора имат черти и от единия и от другия тип. Но ако се стремите да намирате нови цели и да ги постигате, значи сте на правилния път.

Жителите на Сардиния и Окинава, където има най-много столетници, твърдят, че работата им е много важна, но не и повече от това да прекарват достатъчно време със семейството, да търсят удоволствията от живота и да правят добро на другите.(а)

Депресията ще стане болест №1



здраве.bg

Депресията ще стане най-разпространеното заболяване сред хората по света след не повече от 20 години. По данни на Световната здравна организация към момента 450 милиона души страдат от различни психични заболявания и разстройства, с което разпространението им е значително по-широко от други

заболявания, на които се обръща далеч повече внимание като например СПИН или рак.

Все по-често експертите наричат депресията “тихата епидемия”, защото доста незабелязано случаите ѝ за последните десетилетия са се увеличили значително. Според последните оценки загубите, които икономиките търпят в резултат на заболяването скоро ще се изравнят с тези от помощите за безработни и загубата на работоспособност.

5 „любими” храни, които вредят на здравето



здраве.bg

Кои храни са най-честите причинители на отравяне – това е темата на доклад, подготвен от американски специалисти, цитирани от Ройтерс. Пренесени към родните вкусови предпочитания, тъжните първенци в класацията изглеждат познато, но в някои от случаите напълно неочаквано:

Колбаси

колбасите и в най-голяма степен кренвиршите съдържат изключително големи количества скрити мазнини, което води както до повишаване на телесното тегло и на лошия холестерол в тялото, като често самите ние не можем да проумеем как се е стигнало дотам. Специалистите в областта на храненето припомнят, че не е в реда на нещата килограм колбас да струва по-малко от килограм месо, като се има предвид, че именно от него би трябвало да се произвежда. В случаите, когато това правило видимо не е налице, то колбасът по всяка вероятност е направен

от соя, нишесте, мас, мазнини, различни съединителни тъкани и добавки. На вкус може и да са го докарвали, но той далеч се отличава от полезния продукт.

Маслини

Маслините на българския пазар понякога не са нищо друго освен боядисани в черно или зелено плодове, в които се съдържат големи дози железен глюконат. Разбира се, могат да бъдат открити и маслини, които са носители на типичните за продукта вкусови и хранителни качества, но е невъзможно да направим разликата, съдейки само по външния им вид.

За сметка на това прекаляването с изкуствено оцветените може да доведе до натряване на тялото с желязо.

Картофи

В картофите, които са едни от най-често консумираните от българина продукти, често се съдържат патогенни микроби, които могат да причинят колики, дезинтерия, салмонела.

Сирене

Млякото и сиренето също могат да бъдат вредни, тъй като те са идеална среда за развитието на болестотворни микроорганизми. Особено внимателни при консумацията на сирене трябва да бъдат бременните жени, които са любители на сирене фета, бри и камамбер, защото в тях живеят бактерии, причинители на заболяването листериоза. То почти винаги се развива без видими симптоми, но може да бъде много опасно – например може да предизвика спонтанен аборт.

Пушените храни

Особено внимателни трябва да бъдем при избора на пушена риба, пушено сирене и т.н., защото тези продукти, оказва се, често са канцерогенни. Освен че съдържат голям набор от изкуствени подобрители на вкуса, голяма част от производителите избират да опушват с изкуствен „течен дим”, което е по-евтин процес от опушването с дървесен дим. Това обаче неминуемо рефлектира върху вкусовите и хранителните качества на пушените храни.

Дейвид Бекъм участва в оферта за закупуване на френския „Нант“



Бившият английски национал и полузащитник на „Манчестър Юнайтед“ Дейвид Бекъм участва в оферта за закупуването на отбора от френската Лига 2 „Нант“. Осемкратните шампиони на Франция се намират в спортна криза и в момента заемат последното място в класирането, след като загубиха първите си три мача за първенство след изпадането от Лига 1. Катастрофалното начало на сезона вече коства поста на треньора Мишел Дер Закарян, предава Get Football.

Според информациите, собственикът на ФК „Нант“ – 73-годишният полски бизнесмен Валдемар Кита – обмисля продажбата на клуба, който придоби през 2007 г. Под ръководството на Кита „Нант“ на два пъти изпада във втора дивизия – през 2009 г. и през 2026 г. Кита и синът му Франк (изпълнителен

директор на клуба) са изключително непопулярни фигури сред привържениците на отбора. За 19-те години начело на клуба, през треньорския пост са преминали цели 24-ма специалисти.



Изданиято Ouest-France съобщава, че „Канарчетата“ са получили поне три оферти за закупуване на клуба. Две от тях са свързани с базирани във Великобритания инвестиционни фондове. Според информацията, името на Дейвид Бекъм многократно е споменавано в разговори на високо ниво, макар да остава неясно в какво качество собственикът на „Интер Маями“ би могъл да участва в евентуална сделка за придобиването на „Нант“. Адвокатът на Бекъм вече се е срещнал – още преди 2 години – с „Le Collective Nantais“ - инициатива, целяща да обедини местния бизнес и феновете на ФК „Нант“ с цел закупуване на клуба от неговите собственици.

Британски тенисисти

се оплакват от миризма на марихуана на US Open



Британските надежди на US Open смятаха, че са оставили тревата зад гърба си след края на „Уимбълдън“, но ароматът ѝ се носи из целия комплекс „Флашинг Медоус“ и те не са никак доволни от това, предава The Guardian.

Употребата на марихуана е законна за пълнолетни лица в Ню Йорк и макар пушенето да е забранено на територията на комплекса, миризмата на трева се носи към някои от външните кортове от близкия парк „Корона“.

„Играла съм на такъв корт и наистина усетих миризмата по време на мача си. Това е нещо, което не бих искала да усещам, докато играя. Опитвам се да се съсредоточа, а това те вади от ритъм – и определено не искам това да се случва. Нямам нужда от разсейващи фактори. Така че не бях особено очарована.“

Фран Джоунс,

третата ракета на Великобритания, сподели: „Миналата година се пошегувах по време на първия си мач и попитах един от хората там: „Нормално ли е това?“. Бях на централния корт, който е точно до парка. Той отвърна: „Да“, а аз казах: „Е, тогава не е чудно, че играя толкова добре“. Тази година обаче си казвам: „Не, съсредоточи се, бъди напълно концентрирана!“

Кейти Боултър, първата ракета на Великобритания, сподели: „Да, случвало ми се е. Когато отидеш на тренировъчните кортове или на тези в парка и наистина се усеща силна миризма. Не съм голям почитател на това. Знам, че много играчи са се оплаквали във връзка с конкретни кортове.“



Хариет Дарт, която премина през квалификациите заедно с Джоунс, добави: „Това е Ню Йорк. Усещането е, че където и да отидеш, тази

миризма присъства навсякъде? Така стоят нещата. Еднакво е за всички.“

От USTA заявиха: „Макар да не можем да контролираме случващото се извън територията на Националния тенис център „Били Джийн Кинг“ на USTA, ние продължаваме да бъдем бдителни, докато поддържаеме този режим.“

От „Стани богат“ до треньор в Шампионската лига – невероятната история на един литовец



Ако спечелите сума в „Стани богат“, какво бихте направили? Литовецът Валдас Дамбраускас използва спечелените пари, за да преследва една малко вероятна мечта – да стане футболен треньор, пише британския The Sun.

Сега, 24 години по-късно, този път го е отвел чак до Шампионската лига. 49-годишният литовец изведе скромния азербайджански клуб „Сабах“ до най-големия европейски

клубен турнир след един от най-необичайните пътища във футбола.

Дамбраускас никога не е играл футбол на професионално ниво. Той все още е студент, когато през 2002 г. участва в литовската версия на предаването „Стани богат“. Печели 4,000 литовски лита – сума, равняваща се на около £2,500.

Веднага заминава за Англия, за да сбъдне мечтата си да стане футболен треньор. Докато следваше „Спортни науки и треньорство“ в Лондонския метрополитен университет, той отвори вратите към няколко младежки академии, включително тези на „Манчестър Юнайтед“, „Брентфорд“ и „Фулъм“.

В един момент той е бил треньор на отбора от деветото ниво на английския футбол „Кингсбъри Лондон Тайгърс“, като ги е извел до серия от впечатляващи резултати, които и до днес се помнят в летописите на клуба. По-късно Дамбраускас се завръща в родината си, за да работи с литовските юношески формации, преди да започне възхода си в треньорската професия

из цяла Европа.



С течение на годините колекцията му от отличия се обогатява с трофеи, спечелени в Латвия, България и Хърватия. Но най-големият му успех до момента е постигнат в Баку.

Столицата на Азербайджан отдавна надхвърля очакванията с мащаба на своите постижения. Градът си е извоювал име в света на спорта, като е бил домакин на всичко – от престижното състезание от Формула 1 за Голямата награда на Азербайджан до световни купи по бокс и шахматни турнири.

Сега отбори като „Реал Мадрид“ и „Байерн Мюнхен“ може да се озоват там след впечатляващото представяне на „Сабах“ в квалификациите.

Дамбраускас пое отбора миналото лято. Не след дълго донесе на клуба първата му титла в първенството като част от дубъл на вътрешната сцена.

Сега той е в основата на най-успешното

европейско участие в кратката история на „Сабах“ и е първият литовски треньор, постигал подобен успех с който и да е отбор.



Те са единственият от 28-те клуба, започнали от първия квалификационен кръг, който премина успешно през всичките четири етапа и достигна до фазата на лигата. „Сабах“ отстрани уелския шампион „Дъ Ню Сейнтс“, финландския КуПС и датския „Орхус“, преди да се изправи срещу „Апоел“ (Беер Шева) в плейофа.

Надеждите им изглеждаха попарени, след като загубиха първия мач с 1:2, а в реванша в Баку изостанаха с два гола в общия резултат. Но ударът от воле на Телур Муталимов секунди преди края на добавеното време изравни резултата и прати мача в продължения.

Джибрил Диоп от

„Апоел“ получи червен картон, а головете на Орфе Мбина и Джой-Ланс Микелс оформиха забележителната победа с 5:2 в срещата (6:4 общ резултат).

В изказване пред УЕФА след мача Валдас заяви: „Това е страхотна вечер. Благодаря на феновете. Играчите се представиха отлично. „Сабах“ е **най-добрият отбор, който съм водил в кариерата си.**

Класирахме се за основната фаза на най-добрия турнир в света. Днес съм най-щастливият старши треньор на планетата.“ Той добави: „Апоел“ упражняваше натиск. Допуснахме гол. Направихме грешки и ще ги анализираме. Феновете, които дойдоха на стадиона, няма да забравят тази вечер. Аз ще празнувам този ден.“

Оценка за сделката на Ландо Норис + състоянието на пазара на пилоти във Формула 1



Продължава тенденцията за

сключване на дългосрочни договори във Формула 1 – настоящият шампион Ландо Норис удължи престоя си в McLaren поне до 2030 г. Това е в унисон с неотдавнашното съобщение, че четирикратният шампион Макс Верстапен ще остане в Red Bull до същата година, докато договорът на Шарл Леклер с Ferrari може да бъде дори по-дългосрочен, предава The Race.

В момента акциите на Норис са на най-високото си ниво досега; като действащ шампион, той спечели и последните две състезания, докато работата на McLaren по болида за 2026 г. започва да дава резултати.

И така, беше ли реалистичен вариант за преминаване в друг отбор? Какво говори това за пазара на пилоти? И какви са последиците от обявяването на все повече дългосрочни договори?

Ето мнението на екипа на **The Race:**

„Пазарът на пилоти във Формула 1 е в застой“ Вал Хорунжий Жалко е колко статичен е пазарът на

пилоти във Формула 1, що се отнася до върха на колоната. Тук не става въпрос конкретно за Норис или „Макларън“ – това е разумна сделка и за двете страни, – но изглежда, че каквито и стимули да са съществували в миналото, подтикващи пилотите да подписват краткосрочни договори, да проучват алтернативни възможности или да се опитват да маневрират на пазара, те са напълно изчезнали.

Може би това е така от десетилетие насам, но усещането е, че явлението е свързано с главоломния ръст на пазарната стойност на отборите при управлението на **Liberty Media**. Обсъждаше се въвеждането на таван на заплатите на пилотите успоредно с тавана на разходите, но такава мярка никога не бе приложена; макар това да е добре от гледна точка на трудовите права, резултатът е, че всички топ пилоти вече имат достъп до богатство, осигуряващо финансова независимост за поколения напред – привилегия, която в миналото е била запазена само за изключения като Михаел Шумахер и Луис Хамилтън.



Тези договори осигуряват защита срещу естествените колебания в пазарната стойност на пилота. А смяната на отбор е трудна и крие риск неволно да срине въпросната пазарна стойност. В другите спортове ситуацията е различна: когато във футбола преминеш, да речем, от „Тотнъм“ в „Байерн“, не ти се налага да се учиш да играеш с напълно нова топка – просто трябва да се адаптираш към това най-послед да печелиш мачове. И да, преминаването на Хамилтън във Ферари бе изключение, но ако беше с 15 години по-млад, той очевидно щеше да има договор с Мерцедес до 2035 г.

„Няма никаква причина да се търси алтернатива“ Ед Строу

Макар че тандемът Верстапен – Ред Бул е определящото партньорство между пилот и отбор за 2020-те години, сътрудничеството между Норис и Макларън не изостава много. Затова е логично този съюз да бъде планиран в дългосрочен план.

Изборът на 2030 г. се вписва добре в циклите на правилата във Формула 1, както и в други споразумения, като например наскоро обявения договор на Верстапен с Ред Бул. Налице са прилики – Норис постигна огромни успехи с McLaren и очевидно се чувства много комфортно там – но разликата е, че в момента McLaren има по-малко неща за доказване пред Норис, отколкото Ред Бул пред Верстапен.

Следователно няма никаква причина Норис да търси алтернатива, докато от гледна точка на Макларън е разумно да си гарантират присъствието на Норис, като същевременно запазват гъвкавост по отношение на мястото на Оскар Пиастри.

Въпреки това, договорът на Пиастри все още е с дълъг срок на действие, така че няма спешна нужда от удължаването му; това дава на McLaren гъвкавост, в случай че по-късно решат да привлекат друг пилот. Не бива обаче да се подценява колко силен е този пилотски тандем.

„Сериозен недостатък на тези мащабни договори“ Гари Андерсън

За McLaren и Норис това е най-правилният ход: когато разполага с

необходимите условия (болид), той печели състезания, а McLaren – под ръководството на Зак Браун – е решен да се върне към славните си дни като отбор, който неизменно печели титли.

Освен това, нека бъдем реалисти – къде другаде би могъл да отиде, за да получи болид, способен да печели, и същевременно да се радва на отношенията с отбора, каквито има в момента?

Пиастри вече имаше възможност да докаже качествата си и се справя отлично, така че няма да се изненадам, ако и той продължи сътрудничеството си с McLaren. Защо не? Той се вписва чудесно и, както вече стана дума, когато разполага с подходящия болид, е способен да печели състезания.

Тези дългосрочни договори обаче затварят вратите пред потенциални бъдещи таланти, а при липсата на каквито и да е възможности за тестове, чрез които да се демонстрират уменията на пилотите, как някой би могъл да докаже качествата си? Вземете например Леонардо Форнароли – резервен пилот на McLaren и настоящ шампион във Формула 2: какво предстои за него?

Във Формула 1 непрекъснато се говори за откриване на истински таланти и дори за привличане на жена пилот, но може ли някой да ми обясни как точно биха могли да се реализират тези сценарии?

Да, съществуват възможности за тестове с по-стари болиди, но кой всъщност обръща внимание на това?

Нужни са промени, тъй като пътят към Формула 1 през Формула 3 и Формула 2 е непосилно скъп. Ситуацията винаги е била такава и както Alpine доказа с повторното ангажиране на Франко Колапинто, парите са много по-важни от таланта. **„Ще става все по-трудно да се премине в друг отбор“ Сам Смит**

От една страна, разбирам напълно причините: стабилност, доверие, вяра, възнаграждение и т.н. От друга страна, това може да се разглежда и като известна изолация и липса на амбиция за нови предизвикателства, които биха могли да възникнат. Може дори да се каже, че Норис донякъде страда от „синдрома на Стокхолм“ във Формула 1. Той познава единствено „Макларън“ от ерата на Зак Браун. Разбира се, това му е донесло успех – титла и 13 победи в

Гран при до момента. Но до 2030 г. той ще е карал за един и същи отбор цели 12 сезона; ако тогава се нуждае или пожелае промяна, какъв шок ще бъде това за него? И ще успее ли да се адаптира? Може да се предположи, че за пилот от класата на Норис това би било лесно. Но колкото по-дълго остава в един отбор, толкова по-трудно ще става това, особено с появата на нови таланти като Антонели. Смятам, че по-важният въпрос тук е как Норис ще успее да запази глада за успехи и мотивацията си, както и да избегне бъдещо прегаряне. **Участието в 25 състезания за Гран при годишно (което със сигурност скоро ще се превърне в норма) в продължение на повече от десетилетие е огромно изпитание за всеки. Може би съвременните пилоти са по-добре подготвени за това постоянно натоварване и успяват да се справят по-успешно с него благодарение на по-доброто разбиране на психическото напрежение – нещо, което, разбира се, е положително и с което Норис би трябвало да успее да се справи.**



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Автобус тръгва от спирката и от задния край някой крещи:

- Помощ, кракът ми!
Затисна ми крака, о-о-о!
Шофьора се шашка,
забива спирачките, отваря вратите. В това време същия глас:
- А, това не бил моя крак!



Мразя, когато кача 10 кг за роля и после да си спомня, че не съм актьор.



- Пешо, защо си толкова тъжен?
- Абе, какво да ти кажа, влизам вчера в трамвая, гледам - седи една такава прекрасна девойка. Млада, крака два метра, големи цици, абе просто да паднеш. Взех, че и намигнах...
И тя? - Ами стана и ми отстъпи мястото...



- Скъпа, имам чувството, че снощи заспа по време на секса.
- Ми понеже ти имам пълно доверие, мило...



Мъж влиза в магазин за облекла. Жена му го придружава.
- Бихте ли ми показали онзи сив костюм? - обръща се мъжът към продавача.
- Стига, бе! Имаш пет сиви костюма... - намесва се жената.
- Ами тогава нека видя онзи, червения.
- Не, не, в никакъв случай червено, това е толкова педераско!
- Ок! Дайте ми онзи зеления.
- Ти луд ли си, бе?!
Зеленото носи нещастие! - отново се намесва жената. Мъжът с дълбока въздишка изважда пистолет, стреля няколко пъти в жената, после се обръща към продавача и

казва:
- Дай един черен тогава...

Седи си на пътя котенце. Минава крава и му казва:
- Я, какво си мъничко, пък вече си с мустаци.
Котенцето отговорило:
- А ти каква си голяма, пък си без сутиен!



Момиченце отива в кварталната бакалия. Едвам подавайки се над плота с тънко гласче задава въпрос:
- Леличко-о-о, ще може ли да ми дадеш четири бирички-и-и?
Магазинерката се навежда, поглежда го многозначително и му казва:
- Аз мисля, че няма да можеш да ги носиш, моето момиченце. Вече доста по-уверено момиченцето отвърща:
- А, то и аз това се чудя, дали да не жулна две още тука...



Двама шефове си говорят.
- Какво прави готината ти секретарка?
- Уволних я. Извъртя ми страхотен номер. Един ден влизам в кабинета, а тя ме посреща с "Имам изненада за вас" - и излезе. След малко се появява цялата ми дирекция на вратата, носят цветя, бонбони, коняци... Скандират: "Честит рожден ден, господин директор"...
- Е какво лошо има в това?
- Ами аз вече се бях съблякъл!



Художник пазари млада циганка да дойде да му почисти ателието.
- А има ли наблизо сладкарница? - пита момичето.
- Мисля, че няма...
- Няма да стане тогава...
- Но защо?

- Ако дойда при теб, първо ще ти почистя. После ще поискаш да ти гледам на ръка. След като покаже ръката ти, че те чака нещастна любов, ще поискаш да те утеша. Сърцето ми е меко, няма да мога да откажа, а винаги след това ми се прияжда нещо сладко...



При психиатъра влиза луд, който се оплаква:
- Докторе, през цялото време усещам как по гърдите ми лаят бели мишки.
След което показва с жестове как ги отхвърля. Психиатърът раздразнено отвърща:
- Ей, ама защо ги хвърляш по мен бе, човек?



Пациент се оплаква на психиатъра си:
- Докторе, всяка нощ сънувам, че ме гони едно страшно чудовище.
- Ами що не вземеш да го разкараш по дяволите?
- Как?
- Кажи му да ходи другаде.
- Къде?
- Къде, къде... Няма значение, кажи му каквото ти дойде наум. Вечерта докторът ляга да спи. Изпод кревата му се измъква неописуемо страшилище:
- Докторе, пратиха ме при теб...



Телефонът звъни в дома на наскоро оженил се лекар. Негови колеги го канят за игра на карти. След разговора той казва на младата си съпруга:
- Спешен случай!
- Сериозно ли е?
- Много! Трима лекари вече са там!



Мъж и жена си лягат. Жената:
- Лека нощ!
Мъжът:

- А съпругеския дълг? Жената:
- Опрощавам ти го...



Семейство в хотел:
- Стая за една вечер - иска мъжът.
- Късметлийка сте - казва рецепционистката към жената - обикновено наема стая за час.



Важно съобщение: Уведомяваме всички дами, които лятото ходиха с летни ботуши, че поради настъпването на зимата е наложително да си приготвят зимните джапанки!
- Чук, чук!
- Кой е?
- Заплатата!
- О, заповядай!
Настанявай се удобно!
- Няма нужда, аз само за малко.



Жена към съпруга си:
- Може ли да ми обясниш защо на телефона ти има клипове с голи жени?
- По погрешка е - на теб не ти ли се е случвало вместо да снимаш, да правиш видео?



Двама приятели ловят риба. По някое време единият казва:
- Виж какво, Жоре, знам, че се виждаш с жена ми. Не е хубава тая работа. Другият отвърща:
- Абе не мога да ви разбера вас с жена ти. Единият хубаво е, другият - не било хубаво...



От болницата звънят в автосалон:
- Извинете, колко мотора продадохте днес?
- Петнайсет, защо?
- Хм, значи трима още карат някъде.

